JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień tygodnia | I śniadanie | II śniadanie | zupa | II danie | podwieczorek |
| Poniedziałek | Kasza manna 12g na mleku 180ml pieczywo 20gz pastą z tuńczyka 30g, marchewki 7g, pietruszki 2.5g, oliwy z oliwek 3g , ogórek kiszony238 kcal |  kiwi 50gbrzoskwinia 50g78 kcal | Zupa pomidorowa z makaronem włoszczyzna 50g pomidory w puszce 40g jogurt naturalny 10g koperek 5g makaron 13g59 kcal | Ziemniaki 100g, kotlet jajeczny(jajko 0.8 szt, mąka p 2g,bułka 3.5g, śmietana 12% 8g olej z winogron 5g, z sosem chrzanowym,-1g sałatka z pomidora 30g, gotowana cukinia 30gcebulka 3g, , kompot owocowy 40g253 kcal | Ryż 10g na mleku 30ml,zapiekany z jabłkami 50g i cynamonem,100 kcal |
| alergeny | Gluten, mleko |  | Gluten, mleko, jajko | Mleko | Gluten, mleko, jajko |
| Wtorek | Płatki jaglane 12g na mleku 180ml, pieczywo 25gz serem żółtym 15g masło 4g szczypiorek 5g 296 kcal | Koktajl bananowybanan 50g121 kcal | Barszcz ziemniakami i jajkiem, 125gjogurt naturalny 10gwłoszczyzna 50gpomidory w puszce 40gjogurt naturalny 10gkoperek 5gmakaron 13 g81 kcal | Naleśniki pszenno-gryczane(mąka p 15g,mąka g10g,mleko 50g,jajko 0.15 szt) z serem 30gi sosem jogurtowo 25g truskawkowym 20gcukier 2.5g,woda z cytryną (plasterek)191 kcal | Sałatka jarzynowa ,marchew 20gpietruszka 10gziemniaki 10gcebula 5gjabłko 10ggroszek zielony 5gogórek kiszony 15gjajko 0.2 sztoliwa z oliwek 5mlpieczywo 20gmasło 4gherbatka owocowa174 kcal |
| alergeny | Gluten, mleko | mleko | Gluten, mleko, seler | Mleko, gluten, jajako | Mleko, gluten, jajko |
| środa | Płatki kukurydziane 15g na mleku 180ml pieczywo 20gz pastą mięsno-warzywną ,szynka wp 20gmarchew 10gpietruszka 10goliwa 5mlmasło4g301 kcal | Sałatka /musz truskawka 50gananasa 30g66 kcal | Krupnik jęczmiennywłoszczyzna 50gziemniaki 40gkasza jęczmienna 7gnatka pietruszki 5gmasło 2g94 kcal | Ziemniaki 100g, sznycelki drobiowe 35 g zapiekane w porach 25gsałatka z buraczków 50 g jabłka 20g, cebulki 2g z oliwą z oliwek 5ml,(mleko 40ml,mąka kukurydziana 2gkompot owocowy 40g267 kcal | Budyń czekoladowy0.3szt, mleko180ml z sokiem malinowym153 kcal |
| alergeny | Gluten, mleko |  | Gluten, mleko, seler | Mleko | mleko |
| czwartek | Płatki owsiane 12g na mleku 180 ml pieczywo 20gz pastą z ciecieżycy(humus sante) 25g z papryką 20g272 kcal | Koktajl z buraczka 30g i joguru naturalnego 120gmiód naturalny 4g97 kcal | Żurek z jajkiemwłoszczyzna 50gjajko 0.25szt, jogurt naturalny 10gmasło 2gkoperek 5g100kcal | Ziemniaki 100g , filet z indyka 35g,surówka z marchewki 30gjabłko 10g, cebula 3gz oliwą z oliwek 5gbrokuł gotowany 30gkompot owocowy 40g185 kcal | Ciasto drożdżowe z rodzynkami(mąka pb25g,drożdze 3gmleko 12,5ml, cukier 6g, rodzynki 2g, jajko0.08szt ,olej 4gmleko 150ml244 kcal |
| alergeny | Gluten, mleko | mleko | Mleko, jajko, seler | gluten | Gluten, mleko, jajko |
| piątek | Kakao 1g na mleku 180mlpieczywo 20g z pasztetem z królika 25gpomidorek 20g245 kcal | Banan 70gArbuz 70g108 kcal | Zupa krem serowa z groszkiem ptysiowym 10gwłoszczyzna 50gziemniaki 40gserki topione 10gjogurt 10gmasło 2gkoperek 5g164 kcal | Ryż 14g ryba 35 g z sosem po greckusurówka z kiszonego ogórka 60g i cebulki 3g, z oliwą z oliwek 5ml,pomidory 20gkompot owocowy 40g285 kcal | Kaszka kukurydziana12gna mleku 180 mlz musem malinowym( 20g)miód 5g158 kcal |
| alergeny | Gluten, mleko |  | Gluten, mleko, jajko, seler | Gluten, ryba, jajko | mleko |

Woda mineralna na życzenie dzieci!